

## De un psicopatólogo

### Memorias de un cuarentón

*Carmelo Vázquez*

Otra vez quiero recordaros lo que tantas veces os he dicho: no toméis demasiado en serio nada de cuanto oís de mis labios, porque yo no me creo en posesión de ninguna verdad que pueda revelaros. Tampoco pretendo enseñaros a desconfiar de vuestro propio pensamiento, sino que me limito a mostraros la desconfianza que tengo en el mío.

ANTONIO MACHADO (*Juan de Mairena, 1935*)

Me pillas en un mal momento. Por diversas razones, que no te cuento para evitar aburrirte, cuando la anfitriona de este libro me embarcó para escribirte esta carta, me vino a la memoria, ya sabes, asociación libre y todas esas cosas, las *Memorias de un setentón*, título de un libro delicioso del casi olvidado escritor del siglo pasado Mesonero Romanos. Claro que no quiero contarte mis memorias (Romanos cuenta en las suyas la invasión de los franceses en España y no es mi intención remontarme tanto en el tiempo), pero sí siento una cierta melancolía al ponerme a escribirte porque, en realidad, al hacerlo estoy hablándole al insolente joven que no hace mucho fui y de quien advierto que me voy alejando lentamente al verte a ti y a otros como tú en mis clases. Espero no hacerme sentir incomodidad o pudor si te abro un poco mi corazón y dejo que algo de nostalgia se pose sobre estas líneas. No sé si lo que voy a decirte te podrá servir de algo porque tampoco estoy seguro de que mi consejo de ahora pudiera haber ayudado mucho a aquel remoto joven de quien te hablo. Al igual

que tú, o quizás más que tú, yo también siento dudas, confusión y ruido, y mucho de lo que te voy a contar me lo repito a menudo a mí mismo para autoconvencerme, de modo que no tomes esto como la carta de un oráculo.

Me espanta el papel del sabio ácido renegón que con un desdén apocalíptico predica que todo está irremediamente perdido y no hay solución para nada. Además de que creo firmemente que no es cierto que las cosas vayan a peor, si lo pensase tampoco te lo diría. En mis clases, y espero que también en estas líneas, me gusta abrir resquicios por donde entre la luz e intento que algunas andanadas violentas de pesimismo, que a veces me sacuden, no lleguen al auditorio porque incluso yo también desconfío machadianamente de su veracidad. Para empezar, y para que veas que me tomo en serio la necesidad de ser optimista, tengo que decirte que, en contra de lo que piensan algunos de mis colegas, me parece que tienes un punto de partida mejor que el que nosotros tuvimos a tu edad. No sólo te manejas en Internet y hablas un inglés que ya hubiese querido yo con tus años (¿no me comentaste un día que habías estado ya más de una vez fuera de España?), sino que estudias en un momento y en un lugar en los que las cosas no son peores que en universidades extranjeras de pomposo prestigio y difícil pronunciación. Pasé algunos años haciendo investigación en una prestigiosa universidad de la ciudad de Al Capone y, aunque te cueste creerlo, no disponíamos de laboratorios tan buenos como los que ves por aquí todos los días cuando te metes en la facultad. ¿Quién te lo iba a decir? Sin embargo, los estudios y publicaciones científicas florecían en aquel páramo del corazón americano. Te cuento esto no como una nueva edición de las historias del abuelo Cebolleta, sino como un modo de que sepas que las cosas no están tan mal a tu alrededor y que el entusiasmo y la capacidad son los dos ingredientes básicos para poder hacer cosas. Alguna vez, compañeros tuyos me han comentado, adivinando yo cierto reproche en sus

palabras, que la ciencia psicológica en España no relumbra precisamente, y siempre les he dado la razón. Cuando los profesores e investigadores nos excusamos aludiendo a la falta de recursos, no es siempre verdad o la verdad más verdadera. La pereza mental, la viscosa mediocridad o el compadreo y enchufismo, algo propio de una sociedad premoderna y de una España que no va bien, son razones aún más poderosas que la anterior para explicar nuestra escasa productividad científica: en muchos casos, el único precio que se paga para llegar a ser profesor universitario es la entrega incondicional de un tierno licenciado, de quien se exigirá, antes que brillantez, sumisión y obediencia a sus jefes o directores de tesis durante años. Así que no te extrañe si a menudo percibes una cierta mediocridad en quienes te enseñan. Puedes fiarte de esa sensación porque casi siempre será acertada. Pero me estoy apartando de lo que quería contar. Lo de la universidad y su fauna es historia para otra carta que, si logro resistir mi natural desidia, te escribiré pronto o, mejor aún, te lo contaré tomándonos algo por ahí.

Cuando empecé a estudiar psicología, hace ya unos veinte años, me parece que las cosas estaban menos claras que ahora. La psicología era joven en nuestro país y la investigación de calidad era prácticamente inexistente. Incluso mis profesores eran, en su mayoría, recién licenciados, y me parece que había bastante confusión sobre lo «bueno» y lo «malo», lo «válido» y lo «inválido». Las cosas creo que han cambiado. Has estudiado una carrera muy asentada, con más prestigio social (¿existe ahora alguna tertulia radiofónica sin un psicólogo de cabecera que opine sobre todo lo opinable?), con planes de estudio rigurosos, prolijos, interminables. Es posible incluso que a estas alturas no sólo sepas mucho, aunque tú mismo lo pongas en duda, sino que tengas en la cabeza un montón de información que quizás hasta te aturda. Realmente, créeme, sabes cientos de cosas (por cierto, muchas más de las que, a tu edad, sabe cualquier estudiante de

psicología de casi cualquier otro país y, sin duda, muchísimo más que uno norteamericano, objeto eterno de comparación) a las que tendrás que dar cauce. No esperes que incluso sabios como los que nos hemos congregado en este librito seríamos capaces de hacerlo (con la excepción de un par de ellos, de quienes no voy a cometer la imprudencia de desvelar sus nombres).

Parte del problema de tu formación está, en mi opinión, en ese asentamiento de la psicología. Como ves, lo que parece un logro puede llegar a ser un inconveniente. Para hablarte de lo que más conozco, de la psicopatología, me temo que hemos entrado dentro de un modo de hacer muy estandarizado, quizás demasiado. ¿Te has dado cuenta de lo que pasa con el DSM? Hasta que acabé la carrera, en 1980, no oí hablar de ese sistema de clasificación que, por sus celebradas virtudes y renombrados beneficios, bien podría haber merecido que Dios lo hubiera depositado en el Monte Sinaí junto a las Tablas de la Ley. Ahora que está tan de moda hablar de generaciones, en cierto sentido tú perteneces a la «generación DSM». En los libros que lees, en las clases a las que asistes, una y otra vez te intentarán convencer (¡yo incluido!) de las bondades del sistema. Nunca olvides que el DSM (y seguro que verás unas cuantas ediciones sucesivas en el curso de tu vida, que se pegarán como una lapa a tu biblioteca) no es sólo un modo consensuado de clasificar la realidad, sino un modo particular de *verla*. Quizás la psiquiatría, que a veces da la impresión de ser una amante enferma de celos por la medicina, se sienta cómoda con ese modo de contemplar la realidad porque parte del contenido de su delirio de celos es lograr satisfacer un deseo: «una etiqueta, un medicamento» (¿sabías que el origen remoto del DSM fue buscar un buen sistema para probar fármacos?). Pero las aflicciones de los sentimientos y los problemas del comportamiento son más complejos y malamente reducibles a una categoría diagnóstica. Bien sabes que tu labor como psicólogo no

debería nunca conformarse con buscar una etiqueta y sentirte orondamente feliz con ello. Debes exigirte algo más. Creo que los psicólogos hacemos lo correcto cuando examinamos las condiciones de vida de nuestros pacientes, empleamos medidas (¡esos dichosos tests!), evaluamos el impacto del problema en el paciente y en sus familias y utilizamos un cristal de aumento para ver qué hay en la biografía o en el medio del individuo que haya podido resquebrajarse hasta hacer «crack». Esa mirada nos proporciona una enorme ventaja que no podemos desperdiciar y estoy seguro que vas a hacer lo correcto porque, a trancas y barrancas, eso es lo que tratamos de enseñarte cuando pasas por las aulas. De modo que apréndete los DSM de turno, y no te diré que los olvides, pero sí que sepas sus limitaciones y para qué y a quiénes sirven. De hecho, muchos psicólogos venimos defendiendo la necesidad de *volver* a los síntomas, a las quejas, a los problemas particulares, como un modo de guiar una investigación más fructífera y válida. Las etiquetas son pesadas losas que casi siempre ocultan más de lo que desvelan. Tu ojo no debería ser el del entomólogo que clasifica minuciosamente sus bichos en limpias cajitas blancas. Escuchar y tratar de comprender van a ser tus armas fundamentales. Ningún laboratorio te va a perseguir para que vendas felicidad química. Ésa va a ser tu ventaja. Aprovechala y no te quejes.

Vuelvo a lo de la estandarización. Sabemos más sobre qué intervenciones son más efectivas, sobre qué factores son más determinantes de la patología humana o sobre qué métodos diagnósticos son más eficaces. La ciencia funciona acumulativamente y, aunque paso a paso, la psicología clínica y la psicopatología han ido incrementando su cuerpo de saber. Mi impresión es que todo es ahora más «claro» en este sentido. Pero, para terminar de decirte todo lo que pienso, también creo que las cosas se te van a complicar porque tu actuación va a estar cada vez con más peligro de quedar

constreñida e incluso hasta asfixiada por el corsé de la «eficacia» (sí, también el liberalismo radical de quienes miden todo por la productividad y la eficacia nos va a vigilar). En el ámbito de las terapias está ya sucediendo. Tanto en medicina como en psicología, verás que en los próximos años habrá cada vez una mayor presión para estandarizar tratamientos siguiendo protocolos, pautas o guías terapéuticas seleccionando aquellos que hayan demostrado mayor eficacia que otros. Las asociaciones y colegios profesionales, las compañías aseguradoras o las organizaciones de consumidores presionarán cada vez más en este sentido. Y puedes estar seguro de que las organizaciones más fuertes acabarán tratando de imponer sus criterios. Si tuviera más tiempo te contaría con detalle lo que ha pasado recientemente con las recomendaciones terapéuticas sugeridas por la ACHPK (Agency for Health Care Policy). Esta organización, de enorme impacto en la sociedad norteamericana, acaba de publicar un extenso informe sobre las recomendaciones para el tratamiento de la depresión. Resulta asombroso, pero las pautas recomendadas están casi exclusivamente centradas en los psicofármacos a pesar de que los datos científicos demuestran que *no* son más efectivos que las terapias cognitivo-conductuales en el tratamiento de la depresión. De modo que, de nuevo, ¡ojo avizor! Esta estandarización, que parece inicialmente tan atractiva, puede que también ahogue aquellas prácticas que no entren dentro de las corrientes principales de opinión o de presión que dominen cuando tú ejerzas. Este monolitismo incipiente no es algo exclusivo de nuestras disciplinas. En algún sitio leí, no hace mucho, que cada vez es más difícil que los jóvenes físicos puedan llevar a cabo experimentos *nuevos* que alteren de modo profundo el *statu quo* de la física actual. La física experimental requiere de grandes instrumentos, de una complejidad extraordinaria y de un coste disparatado, y esto hace que las nuevas ideas y propuestas sean consideradas con recelo y muchísima cau-

tela. Así que nuestros colegas los físicos de partículas lo tienen también algo crudo, pues existe una actitud conservadora de no atreverse a pensar de modo divergente. Pero, en fin, no quiero pecar ni de visionario ni de agorero. Así que, si te parece, dejo este asunto para otra ocasión.

Otra cosa que me preocupa es que tendrás que competir en condiciones un tanto más duras de las que yo me encontré. Las ciencias biológicas van a lanzar cada vez más andanadas sobre la línea de flotación de las explicaciones psicológicas de la conducta anormal. (Ya me habrás visto sudar chorros de tinta para convencersos de que la expresión «enfermedad mental» es un abuso epistemológico que no tiene ni pies ni cabeza pero que arrima el agua al molino de nuestros colegas médicos.) Es asombroso lo que nuestros bio-neuro-colegas han venido descubriendo, y puede que alguno te cuente algo dentro de este manojo de cartas. Pero permanece bien atento. A lo largo de tu vida profesional vas a escuchar muchos cantos de sirena con una repetida y fascinante melodía (algo así como «... eso se explica por el neurotransmisor X»). La música va a ser la misma aunque la letra (neurotransmisores, circuitos, genes, núcleos anatómicos, etc.) podrá ir cambiando con las modas o el paso del tiempo. Como hizo el viejo Ulises, me gustaría que te mantuvieses firme, atado a un mástil, mientras cantan esas hipnotizantes sirenas. Tengo la convicción –puedes llamarlo acto de fe si quieres– de que «lo psicológico» (los deseos, las intenciones, las expectativas, la comunicación) necesita de un nivel de explicación que casi siempre va a estar por encima, integrando y superando lo que desde visiones más moleculares del ser humano (perdona porque se me ha ido la mano con esta pizca de pedantería) se vaya descubriendo bajo el microscopio. Las explicaciones de esos nuevos profetas me suenan a algo ya oído. ¡Los locacionistas nunca mueren! He oído escuchar sin ningún rubor a colegas míos que la «ludopatía» es producto de una hiperactivación de no sé qué parte del

sistema límbico. ¿No te suena un poco cómico todo esto? ¿Cómo se va a entender la reacción ante la pérdida, el sentimiento trágico de la vida, los celos insufribles o la afición desmedida a una máquina tragaperras por el mal funcionamiento de un neurotransmisor o un circuito neural? A lo largo de la historia de la psicopatología, se han sucedido una y otra vez explicaciones de este tipo, basadas en concepciones acientíficas biológicas a ultranza que, entre otros efectos nada abstractos, promovían tratamientos biológicos radicales, restrictivos y hasta despiadados (échale una ojeada al cautivador librito de E. Kraepelin *Cien años de Psiquiatría*, que publicó en 1902). Que no te vendan ideología o intereses económicos por ciencia (por cierto, ¿has leído ya el maravilloso libro de Stephen J. Gould *La falsa medida del hombre?*). En fin, todas esas explicaciones que suenan tan modernas y vistosas (¿qué bonita es la cartografía cerebral en colores!) muchas veces apestan de puro rancias y anticuadas cuando intentan convertirse en *el* modo de explicar asuntos humanos complejos.

Quizás me estoy poniendo un poco pesado pero ¡no te dejes comer el coco! La psicología va a ser en España una especialidad sanitaria y tú, o algunos de tus compañeros, trabajaréis en hospitales y centros de salud e incluso algunos, por primera vez en nuestra historia, dirigiréis servicios de psicología en centros sanitarios (¿ves como las cosas no van peor?). Por eso, la presión de la neurobiología, la psicofarmacología y los DSM la vas a sentir en tu cogote. Creo que aquí tendrás que hacer una defensa apasionada de lo «psicológico», no cayendo ni en el lenguaje medicalizado ni intentando jugar con sus mismas armas (dominar la psicofarmacología o la neuroanatomía, por ponerte algunos ejemplos). Tienes que ser psicólogo. ¿Qué es eso? Pues saber más que ninguno, cosa que no te va a ser difícil, de modelos psicológicos de funcionamiento y de intervención. Saber más sobre cómo funciona la memoria, la percepción, la atención,

las respuestas de miedo, los reflejos condicionados, las técnicas de exposición conductual o la formación de expectativas y atribuciones causales. Ésa va a ser, debe ser, nuestra contribución a las neurociencias y al alivio del dolor humano. Quizás se sepa todavía poco de la conducta humana, pero una buena parte de ese poco la ha descubierto la psicología con sus propios modelos y técnicas. Si abdicas de todo eso que sabemos –y te aseguro que a estas alturas ya es bastante– y te entregas indefenso o desanimado a los modos de actuación de otros colegas de otras disciplinas, acabarás jugando en tierra de nadie y te comerán como a un pajarito. Hay ya muchos exquisitos cadáveres de compañeros nuestros que han sucumbido. No seas uno más.

Siguiendo con esto, hace poco leí a alguien que escribía: «Contra la sumisión, más teoría». No está nada mal. Por si te viene bien saberlo, muy pronto, antes de acabar la carrera, me abracé furibunda y románticamente, una pasión como ves, a una teoría que guió mi ansia de saber. Cuando los recién licenciados me piden un consejo sobre qué tema elegir para su tesis doctoral, siempre les digo lo mismo y, aunque ya me lo hayas escuchado alguna vez, déjame que te lo repita a ti también: elige algo que te entusiasme o, si esto está todavía demasiado lejano, algo que te haga «tilín», ¿me entiendes? Desde aquí podrás gobernar tu visión de las cosas y lograrás algo muy importante: un sitio (¡al menos uno!) para ver el mundo. En mi caso, ese mirador privilegiado, aunque podría haber sido otro en otras circunstancias, fue la teoría de la indefensión aprendida de Martin Seligman. La idea de que las depresiones humanas se podían reproducir mediante procedimientos de laboratorio encendió mi imaginación, y muy pronto me puse a la tarea de conocer más sobre la depresión, los modelos psicopatológicos experimentales, las intervenciones cognitivas y muchas cosas más. Ya no soy un acérrimo defensor de los modelos experimentales animales en el ámbito de la patología humana, pero esa

aventura me sirvió para saber más de muchísimas cosas y para dibujar mi propio itinerario vital e intelectual.

Voy a acabar ya. Tengo la impresión de que, sin darme cuenta, he dejado para el final el bocado que me parece más importante: desconfía de lo simple. El libro que cambió mi idea de la psicología fue *Principios de Psicología* de José Luis Pinillos, que estudié como texto en mi primer curso en la facultad. Ahí descubrí, con cierto mareo ante tanta profusión de datos y teorías, que la psicología era, antes que nada, algo «complicado». Acostumbrado a algunas lecturas adolescentes de Freud y algunos librillos de psicología, ese manual me abrió las puertas a dimensiones diferentes, inesperadas y nada ingenuas sobre explicaciones científicas del comportamiento humano. Descubría en las páginas de ese libro que la psicología era una disciplina llena de sobresaltos, con teorías contradictorias, experimentos fascinantes, algunos callejones sin salida, pero algo, a fin de cuentas, que se sometía a estrictos modos de comprobación y verificación. ¡Qué gran descubrimiento para un estudiante ignorante de casi todo! Todo eso me hizo recelar para siempre de las explicaciones tan perfectas como inaceptablemente simples que ofrecían teorías pulidas y pluscuamperfectas como la del psicoanálisis (una cita de Borges, siempre tan oportuno, lo dice estupendamente: «El psicoanálisis no me gusta. Es el lado oscuro de la ciencia-ficción»). El libro de Pinillos fue un aviso inolvidable, aunque no el primero. Quizás la impresión más honda me la produjo *Crimen y castigo* de Dostoyevski, ese libro odiado por el genial Nabokov. Las peripecias mentales de Raskolnikov antes y después del asesinato que comete me revelaban recovecos oscuros y densos de la conciencia, el escrúpulo, la culpa. La intuición de que hay algo irremediabilmente complejo en cualquier acto humano aún hoy me sobrecoge y me hace dudar de que existan explicaciones sencillas para entender el sufrimiento psicológico. En épocas de rotunda seguridad e innova-

ciones de artificio, no está de más que te reafirmes en la sospecha o el escepticismo como actitud que posibilita el verdadero conocimiento. No intento decirte que te ancles como un barco varado a lo que ya sabes, despreciando lo nuevo, sino de que seas muy crítico y exigente ante lo que se te presenta como la «solución final» (¡glups!) para explicar la conducta humana. De hecho, y esto va no va a ser siempre fácil en tu largo camino por delante, tienes que estar abierto a la posibilidad de cambio. Como decía mi admirado iconoclasta Richard Feynman, el tipo aquel del que ya te he hablado alguna vez, único ganador dos veces del premio Nobel de Física, «las cosas deben ser aprendidas sólo para ser desaprendidas de nuevo».

En fin, no se me ocurre nada más que decirte. Quizás en mi próxima carta me encuentres más animado y te escriba con un desbordado entusiasmo contagioso (si fuera así, tampoco le hagas mucho caso y déjala, como ésta, arrinconada en algún lugar olvidable de tu habitación).

Escríbeme cuando tengas tiempo. Un abrazo.

C. V.

Universidad Complutense de Madrid  
(cvazquez@psi.ucm.es)

### Lecturas recomendadas

- DOSTOYEVSKI, F. (1988): *Crimen y castigo*. Barcelona: Bruguera.
- FEYNMAN, R. (1998): *Seis piezas fáciles. La física explicada por un genio*. Barcelona: Drakontos.
- GOULD, S. J. (1986): *La falsa medida del hombre*. Barcelona: Orbis.
- KRAEPELIN, E. (1999): *100 años de Psiquiatría*. Madrid: Asociación Española de Psiquiatría.
- PINILLOS, J. L. (1975): *Principios de Psicología*. Madrid: Alianza Editorial.